

Вкусная еда дарит радость и удовольствие

Вопросы, связанные с питанием, всегда волнуют людей с диабетом, независимо от того, получают они препараты инсулина или нет.

После приема пищи, содержащей усваиваемые углеводы, повышается уровень глюкозы в крови (также называемый «сахар крови»).

Уровень глюкозы у здорового человека через 2 часа после начала приема пищи не должен превышать 7,8 ммоль/л, а у людей с сахарным диабетом может достигать 11–15 ммоль/л и даже быть выше, в то время как риск развития серьезных осложнений сахарного диабета появляется уже при уровне глюкозы более 10 ммоль/л после еды. Сильное превышение нормального показателя может вызвать повреждение кровеносных сосудов из-за ухудшения состояния эндотелия (внутренней оболочки сосудов) и привести к осложнениям.

Зная, как поддерживать целевой, близкий к нормальному, уровень глюкозы, можно улучшить свое самочувствие и снизить риск осложнений.

В этом вам поможет наша брошюра.

Перед тем как начать

Подумайте, почему вы хотите знать, как пища влияет на уровень глюкозы в крови.

Посмотрите на перечень причин и выберите те, что подходят именно вам.

- Я хочу чувствовать себя лучше после приема пищи
- Я хочу наслаждаться едой
- Я получаю инсулин и хочу знать, как пища влияет на уровень глюкозы в крови
- Я хочу лучше контролировать диабет
- Я хочу быть уверен, что питаюсь правильно
- Мне надоело чувствовать себя виноватым после еды
- Я хочу готовить блюда, которые подходят для всех членов семьи
- Я хочу контролировать еду, а не чувствовать, что сам нахожусь под ее контролем
- Я хочу быть более энергичным, так как часто чувствую усталость после еды

Другое:

Какой ответ наиболее важен для вас?

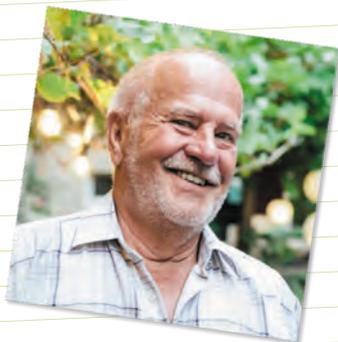
Пример

ИМЯ: Иван Петрович

ДИАГНОЗ: сахарный диабет
2 типа

ЛЕЧЕНИЕ: инсулинотерапия

ВОЗРАСТ: 59 лет



Как чувствовал себя раньше:

«Я не знал точно, что мне можно есть, а чего нельзя. Понимал, что не могу есть то, что мне нравится, и чувствовал себя обделенным».

Что сделал:

«С помощью этой брошюры в течение месяца я выполнил все задания одно за другим».

Мнение после:

«Я начал понимать, как меняется уровень глюкозы в крови в зависимости от приема пищи. Мне не пришлось прикладывать огромные усилия — я просто выполнил по очереди все задания».

Теперь я могу наслаждаться любимой едой, поскольку лучше понимаю, что мне можно есть и сколько!».

Иван Петрович

Ваш путь к пониманию влияния питания на контроль диабета

1 Начало

Поймите, как пища влияет на уровень глюкозы в крови.
Узнайте свой целевой диапазон.

Задание 1: Ваши показатели глюкозы в целевом диапазоне?

2 Узнайте, как пища влияет на ваш уровень глюкозы в крови

Что такое углеводы и хлебные единицы?

Задание 2: Проверьте влияние вашей любимой еды на уровень глюкозы.

3 Измеряйте и действуйте!

Что делать при повышении или понижении глюкозы крови?

Задание 3: Измерьте уровень глюкозы в крови до и после еды.

4 Сохраняйте мотивацию!

Задание 4: Следите за улучшением ваших результатов.

Сохраняйте интерес до конца!

Самочувствие улучшится, если вы поймете, как пища влияет на уровень глюкозы в крови

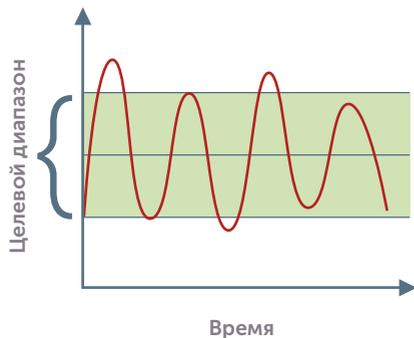


Знаете ли вы, что...

уровень глюкозы в крови меняется в течение всего дня?

На этот процесс влияют пища, физические нагрузки и прием сахароснижающих препаратов.

Уровень глюкозы в крови



Как эти факторы влияют
на уровень глюкозы?

- ↑ Еда
- ↓ Физические нагрузки*
- ↓ Сахароснижающие препараты



После приема углеводосодержащей пищи содержание глюкозы в крови повышается. Известно, что высокий уровень глюкозы после еды является независимым фактором развития поздних осложнений сахарного диабета. Поэтому важно придерживаться принципов рационального здорового питания и стремиться к тому, чтобы после еды уровень глюкозы оставался в определенном диапазоне (его называют целевым диапазоном), который вам порекомендует врач.

1

Начало



Узнайте свой целевой диапазон

Вместе с врачом запишите ваши целевые показатели уровня глюкозы в крови.

Мой целевой уровень гликированного гемоглобина: менее %

Мой целевой диапазон уровня глюкозы

Перед едой: ОТ ммоль/л ДО ммоль/л

Через 2 часа после еды: ОТ ммоль/л ДО ммоль/л

Количество измерений уровня глюкозы в сутки:



Задание 1

Попадаете ли вы в целевой диапазон?

	Перед едой	Через 2 часа после еды
Завтрак	<input type="text"/> ммоль/л	<input type="text"/> ммоль/л
Комментарии		

	Перед едой	Через 2 часа после еды
Обед	<input type="text"/> ммоль/л	<input type="text"/> ммоль/л
Комментарии		

	Перед едой	Через 2 часа после еды
Ужин	<input type="text"/> ммоль/л	<input type="text"/> ммоль/л
Комментарии		



Миф

У меня обнаружили сахарный диабет.

Теперь я не могу есть ничего из того, что люблю!

Правда

Диабет вовсе не означает, что вы должны отказаться от любимой еды.

Когда вы поймете, как выбор еды влияет на ваш уровень глюкозы в крови, то можете обнаружить: для того чтобы оставаться в целевом диапазоне, вам не нужно полностью отказываться от любимых продуктов.

Одни продукты сильнее
влияют на уровень глюкозы
в крови, чем другие.

2

Узнайте, как пища
влияет на ваш уровень
глюкозы в крови



Есть два основных фактора, которые влияют на уровень глюкозы в крови после еды:

Размер порции. Играет существенную роль, поскольку большее количество конкретных продуктов окажет большее воздействие на ваш организм.

Содержание вашего рациона. Пища содержит углеводы, жиры и белки. Часть углеводов в организме человека не усваивается — это клетчатка (растительные волокна). Реальным сахароповышающим действием обладают лишь усваиваемые углеводы.

Что такое углеводы?

Усваиваемые углеводы — это крахмалы и сахара, содержащиеся в пище.

Вашему организму нужны углеводы для получения энергии. Но из-за того что они повышают уровень глюкозы в крови, людям с сахарным диабетом, получающим инсулинотерапию (а именно препараты инсулина короткого или ультракороткого действия), важно следить за количеством потребляемых углеводов.

Чтобы облегчить эту задачу, эндокринологами было введено условное понятие — **хлебная единица**.

Хлебная единица

Хлебная единица (ХЕ) — это своего рода «мерная ложка» для подсчета количества углеводов. Одна ХЕ равна количеству продукта, содержащего 10–12 г углеводов, например одному куску хлеба весом 20–25 г. Система ХЕ нужна, чтобы разнообразно питаться и заменять одни блюда, содержащие углеводы, другими, но так, чтобы уровень глюкозы в крови при этом колебался незначительно.

Далее приведена таблица, в которой указаны хлебные единицы, и эквиваленты продуктов по содержанию углеводов.

1 ХЕ = количество продукта, содержащее 10–12 г углеводов.

Единицы измерения	Продукты	Кол-во на 1 ХЕ
Хлеб и хлебобулочные изделия¹		
1 кусок	Белый хлеб	20 г
1 кусок	Черный хлеб	25 г
	Сухари	15 г
	Крекеры (сухое печенье)	15 г
1 ст. ложка	Панировочные сухари	15 г
Макаронные изделия		
1 – 2 ст. ложки в зависимости от формы изделия	Вермишель, лапша, рожки, макароны ²	15 г
Крупы, кукуруза, мука		
1 ст. ложка	Крупа (любая) ³	15 г
½ початка, среднего	Кукуруза	100 г
3 ст. ложки (без жидкости)	Кукуруза консервированная	60 г
2 ст. ложки	Кукурузные хлопья	15 г
10 ст. ложек	Попкорн («воздушная» кукуруза)	15 г
1 ст. ложка	Мука	15 г
1 ст. ложка	Овсяные хлопья ³	15 г
Картофель		
1 шт., средняя (без кожуры)	Сырой и вареный картофель	65 г
2 ст. ложки	Картофельное пюре	75 г
2 ст. ложки	Жареный картофель	35–45 г
	Сухой картофель (чипсы)	25 г
Молоко и жидкие молочные продукты		
1 стакан	Молоко	200 мл
1 стакан	Кефир	250 мл
1 стакан	Ряженка	250 мл
1 стакан	Сливки	200 мл
	Натуральный йогурт	150–200 г
Фрукты и ягоды (с косточками и кожурой)		
2 шт., средних	Абрикосы	110 г
1 шт., крупная	Айва	140 г
1 кусок (поперечный срез)	Ананас	140 г
1 шт., средний	Апельсин	150 г
1 кусок	Арбуз	270 г
½ шт., среднего	Банан	70 г
7 ст. ложек	Брусника	140 г
12 шт., небольших	Виноград	70 г
15 шт.	Вишня	90 г
1 шт., средний	Гранат	170 г

хлебных единиц

Единицы измерения	Продукты	Кол-во на 1 ХЕ
Фрукты и ягоды (с косточками и кожурой)		
½ шт., крупного	Грейпфрут	170 г
1 шт., маленькая	Груша	90 г
1 кусок	Дыня	100 г
8 ст. ложек	Ежевика	140 г
1 шт.	Инжир	80 г
1 шт., крупный	Киви	110 г
10 шт., средних	Клубника	160 г
6 ст. ложек	Крыжовник	120 г
8 ст. ложек	Малина	160 г
½ шт., небольшого	Манго	110 г
2 шт., средних	Мандарины	150 г
1 шт., средний	Персик	120 г
3 шт., маленьких	Сливы	90 г
7 ст. ложек	Смородина	120 г
1 шт., средний	Финик	15 г
½ шт., средней	Хурма	70 г
12 шт.	Черешня	90 г
7 ст. ложек	Черника	90 г
1 шт., маленькое	Яблоко	90 г
½ стакана	Фруктовый сок	100 мл
	Сухофрукты	20 г
Овощи, бобовые, орехи		
3 шт., средних	Морковь	200 г
1 шт., средняя	Свекла	150 г
7 ст. ложек	Арахис	100 г
1 ст. ложка, сухих	Бобы	20 г
7 ст. ложек, свежего	Зеленый горошек	100 г
3 ст. ложки, вареной	Фасоль	50 г
	Орехи (очищенные)	60–90 г ⁴
	Семечки подсолнечника (неочищенные)	200 г
Другие продукты		
2 ч. ложки	Сахар-песок	10 г
2 куса	Кусковой сахар	10 г
½ стакана	Газированная вода на сахаре	100 мл
1 стакан	Квас	250 мл
	Мороженое	65 г
	Шоколад	20 г
	Мед	12 г

⁴В зависимости от вида.

Эквиваленты продуктов по содержанию углеводов

Завтрак

250 мл
молока



1
хлебная
единица

150–200 г
натурального
йогурта



1
хлебная
единица

75 г
черного хлеба
(3 кусочка)



3
хлебных
единицы

60 г
белого хлеба
(3 кусочка)



3
хлебных
единицы

Обед/Ужин

220 г
сваренного
риса



5
хлебных
единиц

220 г
сваренных
макарон



5
хлебных
единиц

220 г
гречневой каши



5
хлебных
единиц

180 г
жареного
картофеля



5
хлебных
единиц



Эквиваленты продуктов по содержанию углеводов

Овощи

200 г
моркови



1
хлебная
единица

50 г
вареной
фасоли (3 ст. л.)



1
хлебная
единица

150 г
свеклы (1 шт.)



1
хлебная
единица

100 г
свежего гороха



1
хлебная
единица

Фрукты

140 г
бананов



2
хлебных
единицы

180 г
вишни



2
хлебных
единицы

220 г
абрикосов



2
хлебных
единицы

320 г
клубники



2
хлебных
единицы





Задание 2

Проверьте влияние вашей любимой еды на уровень глюкозы!

Измеряя уровень глюкозы в крови до и после еды, вы увидите: для того чтобы оставаться в целевом диапазоне, вовсе не обязательно полностью отказываться от любимых продуктов.

Название блюда	Размер порции (например, часть тарелки)	Количество хлебных единиц (ХЕ)	Результат измерения перед едой
Спагетти с мясным соусом	Маленькая тарелка	3 ХЕ	6,1 ммоль/л
Шоколадное печенье	5 кусочков	5 ХЕ	6,5 ммоль/л
		ХЕ	ммоль/л
		ХЕ	ммоль/л
		ХЕ	ммоль/л
		ХЕ	ммоль/л

Не беспокойтесь, если иногда ваши показатели выходят за пределы целевого диапазона.

Постоянно оставаться в целевом диапазоне очень тяжело! Вы еще учитесь и со временем увидите, что результаты измерений будут всё чаще и чаще соответствовать нужным значениям.

Результат измерения через 2 часа после еды

Различие

Комментарии

8,3 ммоль/л

2,2 ммоль/л

Хороший выбор!

10,5 ммоль/л

4 ммоль/л

В следующий раз съесть 3 шоколадных печенья

ммоль/л

ммоль/л

ммоль/л

ммоль/л

ммоль/л

ммоль/л

ммоль/л

ммоль/л

3

Измеряйте
и действуйте!



Как реагировать на высокие показатели глюкозы?

Если через 2 часа после начала приема пищи вы заметили, что уровень глюкозы в крови превышает целевой диапазон или повысился более чем на 3 ммоль/л, постарайтесь его снизить. Это можно сделать несколькими способами.

Проконсультируйтесь с врачом, чтобы выбрать способ, подходящий именно вам. Врач может также посоветовать другие действия.

Что можно сделать через 2 часа после приема пищи?

Получасовая прогулка — это поможет снизить уровень глюкозы в крови.

Если вы получаете инсулин, возможно, Вам стоит ввести дополнительную дозу. Проконсультируйтесь с вашим врачом, подходит ли вам этот способ. Ваш дневник самоконтроля поможет выбрать наиболее эффективную схему лечения. Обязательно возьмите его на следующий визит к врачу.

Правила изменения дозы инсулина (заполняет врач):

Другие рекомендации врача, которые могут вам помочь:

Что можно сделать при следующем приеме пищи?

Попробуйте уменьшить размер порции. Вы по-прежнему можете есть любимые продукты, просто в меньшем количестве. Постепенно вы научитесь подбирать правильные размеры порций.

Попробуйте найти альтернативу. Например, вместо шоколадного печенья съешьте йогурт.

Возможно, вам потребуется изменить дозу лекарственного препарата (таблеток или инсулина). В этом Вам поможет врач. Принесите на прием к врачу заполненный дневник самоконтроля или покажите ему результаты в мобильном приложении OneTouch Reveal®.

Другие способы (заполняет врач):

Что делать, если уровень глюкозы низкий?

Если вы получаете инсулин, есть риск возникновения гипогликемии. Выйти из положения можно разными способами, но сперва проконсультируйтесь с врачом — он знает, что лучше всего подойдет именно вам.



Съешьте 2 ХЕ, например 4 кусочка сахара по 5 г (в сумме 20 г), или выпейте стакан (200 мл) фруктового сока.



Подождите 15 минут, пока сахар попадет в кровь.



Измерьте уровень глюкозы в крови еще раз.

Если уровень глюкозы в крови по-прежнему ниже 3,9 ммоль/л, повторите эти действия еще раз.

Другие способы (заполняет врач):



Задание 3

Измеряйте уровень глюкозы в крови до и после еды.

Завтрак

	Понедельник	Вторник	Среда
Перед едой	<input type="text" value="ммоль/л"/>	<input type="text" value="ммоль/л"/>	<input type="text" value="ммоль/л"/>
Через 2 часа после еды	<input type="text" value="ммоль/л"/>	<input type="text" value="ммоль/л"/>	<input type="text" value="ммоль/л"/>
Разница	<input type="text" value="ммоль/л"/>	<input type="text" value="ммоль/л"/>	<input type="text" value="ммоль/л"/>
Комментарий/ Действия	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Обед

	Понедельник	Вторник	Среда
Перед едой	<input type="text" value="ммоль/л"/>	<input type="text" value="ммоль/л"/>	<input type="text" value="ммоль/л"/>
Через 2 часа после еды	<input type="text" value="ммоль/л"/>	<input type="text" value="ммоль/л"/>	<input type="text" value="ммоль/л"/>
Разница	<input type="text" value="ммоль/л"/>	<input type="text" value="ммоль/л"/>	<input type="text" value="ммоль/л"/>
Комментарий/ Действия	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Ужин

	Понедельник	Вторник	Среда
Перед едой	<input type="text" value="ммоль/л"/>	<input type="text" value="ммоль/л"/>	<input type="text" value="ммоль/л"/>
Через 2 часа после еды	<input type="text" value="ммоль/л"/>	<input type="text" value="ммоль/л"/>	<input type="text" value="ммоль/л"/>
Разница	<input type="text" value="ммоль/л"/>	<input type="text" value="ммоль/л"/>	<input type="text" value="ммоль/л"/>
Комментарий/ Действия	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Не забудьте добавить к результатам измерений отметки
«До еды» и «После еды».

Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л

Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л

Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л
ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л	ммоль/л

Если результаты измерений после еды постоянно превышают рекомендуемые целевые значения, обратитесь к вашему врачу.

4

Сохраняйте
мотивацию!



4

Сохраняйте
мотивацию!

Задание 4

Следите за улучшением ваших результатов

Шаг 1: запишите в таблицу средние результаты

	Все результаты	До еды	После еды
7 дней	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14 дней	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
30 дней	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Шаг 2: Если общий показатель за 7 дней ниже, чем показатель за 30 дней, значит, у вас есть улучшение!



Поздравляем! Вы завершили изучение брошюры.

Питание — один из главных вопросов, который беспокоит людей с сахарным диабетом.

Вернитесь на страницу 13 и проверьте, как часто ваш уровень глюкозы находился в пределах целевого диапазона. Откройте страницу 6 и подумайте, насколько лучше вы теперь понимаете причины изменения уровня глюкозы.

Чувствуете ли вы теперь, что знаете больше о том, что можете есть?

18+ ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.